

Alimentation sans gluten

Sandra Chérino-Marchand, Aude Rigoir-Louvel, Lauren Nadreau,
Patricia Fiquet, Pr Étienne Larger

Service de diabétologie, Hôtel-Dieu, 75004 Paris, France
etienne.larger@htd.aphp.fr

La question « **Prescription d'un régime diététique** » a fait l'objet d'une mise à jour sur larevuedupraticien.fr

Ce FOCUS attire votre attention sur des points importants

Indications

Maladie coéliquae

Principes

- Alimentation équilibrée dans laquelle on effectue une éviction totale des aliments contenant du gluten.

En pratique

- Exclusion de tout aliment à base de blé, orge, seigle (pour ce qui est de l'avoine, son utilisation est controversée) et remplacement

par des produits à base de : pommes de terre, riz, légumes secs, farine de soja, châtaignes, maïs, avoine pure, sarrasin, millet, manioc, sorgho, igname, quinoa, patate douce.

- Ce régime d'exclusion, simple en théorie, est complexe du fait de l'utilisation du gluten dans de nombreux produits agro-alimentaires en tant qu'agent de texture.
- Il existe des produits sans gluten (Schär, Valpiform, ProCeli, FreeGluti, Lima, Gerblé, France Aglut, GlutaBye) qui peuvent être en partie remboursés (le médecin doit engager une procédure Affection longue durée auprès de la Caisse d'Assurance maladie).
- Une liste spécifique des aliments du commerce interdits est disponible et mise à jour par l'Association française des intolérants au gluten (AFDIAG) pour les patients.

Repas types



Gluten
= 0 g



Ce petit déjeuner apporte :

- ✓ 40 g de pétales de maïs soufflés = **3 g de P + 34 g de G**
- ✓ 200 mL de Lait ½ écrémé = **6 g de P + 3 g de L + 10 g de G**
- ✓ 3 clémentines = **20 g de G**

17 %

Ce déjeuner apporte :

- ✓ 100 g d'omelette = **20 g de P + 10 g de L**
- ✓ 200 g de légumes = **10 g de G**
- ✓ 150 g de riz = **3 g de P + 30 g de G**
- ✓ 15 g de fromage = **3 g de P + 4 g de L**
- ✓ 1 crème dessert = **5 g de P + 4 g de L + 20 g de G**
- ✓ 1 compote = **20 g de G**
- ✓ 15 g d'huile (assaisonnement) = **15 g de L**

31 %

Ce dîner apporte :

- ✓ 250 mL de potage = **2 g de P + 2 g de L + 10 g de G**
- ✓ 100 g de rôti = **20 g de P + 10 g de L**
- ✓ 200 g de pommes de terre = **4 g de P + 40 g de G**
- ✓ 1 faisselle = **8 g de P + 8 g de L + 4 g de G**
- ✓ 1 banane = **20 g de G**
- ✓ 60 g de pain sans gluten = **5 g de P + 30 g de G**
- ✓ 10 g d'huile (assaisonnement) = **10 g de L**

52 %

Au total → Protéines (P) = 80 g (soit 17 %) Lipides (L) = 65 g (soit 31 %) Glucides (G) = 250 g (soit 52 %) [1 900 calories].

Chacun des différents régimes fait l'objet d'une fiche que vous pouvez télécharger sur www.larevuedupraticien.fr